

دكتور
فريد النجار

إدارة

الوقت

في المجتمع العربي

Time Management
In The Arab Society

الآليات - السلوكيات - التقنيات

فهرس الكتاب

إدارة الوقت فى المجتمع العربى

الصفحات	الموضوعات
7-5	الإهداء
9	المقدمة
القسم الأول	
25	اقتصاديات الوقت
29	الفصل الأول : الإنسان والوقت
43	الفصل الثانى : مضيعات الوقت
57	الفصل الثالث : ضغوط الوقت والاحتراق الوظيفى
القسم الثانى	
71	مؤشرات قيمة الوقت
77	الفصل الرابع : قياس كفاءة الوقت
91	الفصل الخامس : فعالية الوقت
101	الفصل السادس : تحسين إنتاجية الوقت
القسم الثالث	
111	معالجات فاقد الوقت
113	الفصل السابع : تقسيمات ضغوط العمل وإدارة الوقت اليومى
127	الفصل الثامن : الإدارة الفعالة لضغوط العمل
149	الفصل التاسع : دور الاتصالات فى تقليل الضغوط

القسم الرابع

أدوات جدولة الوقت

163

165

: طرق وأساليب إدارة الوقت.....

الفصل العاشر

183

: خرائط الوقت.....

الفصل الحادى عشر

197

: شبكات الوقت.....

الفصل الثانى عشر

القسم الخامس

تكنولوجيا الوقت

207

211

: أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على الوقت....

الفصل الثالث عشر

229

: أسلوب بطاقات الأداء المتوازن فى إدارة الوقت.....

الفصل الرابع عشر

243

: دورة حياة المشروع وتحليل البرنامج الزمنى

الفصل الخامس عشر

القسم السادس

سلوكيات الوقت

263

267

: جودة الوقت.....

الفصل السادس عشر

275

: الوقت الافتراضى.....

الفصل السابع عشر

281

: سلوكيات التعامل مع الوقت.....

الفصل الثامن عشر

القسم السابع

ثقافات الوقت

295

299

: قيمة الوقت فى الثقافات المختلفة.....

الفصل التاسع عشر

307

: الفورميولا السحرية فى إدارة الوقت

الفصل العشرين

319

: مبادئ وممارسات عملية للوقت.....

الفصل الواحد والعشرين

القسم الثامن

333

قياسات الوقت

337	 : تحديد نمط إدارة الوقت	الفصل الثانى والعشرين
349	 : الرقابة على الوقت	الفصل الثالث والعشرين
385	 : قياس الوقت الحقيقى	الفصل الرابع والعشرين

القسم التاسع

395

تطبيقات عملية فى إدارة الوقت

399	 : وقت المديرين	الفصل الخامس والعشرين
413	 : وقت العميل والمواطن	الفصل السادس والعشرين
421	 : وقت الإنتاج والعمل فى الواقع العملى	الفصل السابع والعشرين
431		ختام رحلة الكتاب
433		المراجع